



Vorming ervaringsdeskundigheid

Wat? Een laagdrempelige vorming van twaalf volledige lesdagen om inzicht te verschaffen in ervaringsdeskundigheid en je op weg te helpen als vrijwilliger/ervaringswerker in de geestelijke gezondheidszorg.

Voor wie? Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hieronder verstaan we mensen die zelf met een psychiatrische problematiek in aanraking zijn gekomen. Het is geen voorwaarde om zelf opgenomen te zijn geweest, het belangrijkste is dat je zelf ervaring hebt met psychisch lijden.

Waarom? Omdat we onze ervaringen rond psychische kwetsbaarheid en de geestelijke gezondheid in het algemeen wil inzetten om er jezelf en anderen mee te helpen. Mensen met een psychische kwetsbaarheid die al een traject hebben doorlopen beschikken over unieke, doorleefde kennis die verschilt van de kennis die hulpverleners inzetten. We bieden een extra dimensie aan in de hulpverlening. Je kan tijdens deze vorming direct aan de slag als ervaringsdeskundige vrijwilliger!

Door wie? UilenSpiegel is een onafhankelijke patiëntenvereniging die geleid wordt door (ex-)patiënten/ervaringsdeskundigen. UilenSpiegel is al sinds 2010 bezig met ervaringsdeskundigheid en vorming. De vorming werd uitgewerkt door ervaringsdeskundigen in samenwerking met de coördinator van UilenSpiegel. De meeste onderdelen worden gegeven door ervaringsdeskundigen en gastdocenten (van andere organisaties) met expertise over de onderwerpen. De stukken rond ervaringskennis worden gemodereerd door de coördinator van UilenSpiegel.

Voorwaarden/praktisch:

- Deelname is gratis. (Vervoersonkosten worden niet terugbetaald)
- Locatie: Leuven vergaderzaal van Café Tempo op het Becker-Remyplein 52, 3010 Kessel-lo (Leuven)
- +/- om de drie weken van september tot juni (12 lesdagen, op dinsdagen)
- Van 10u30 tot 15u30/16u30
- Getuigschrift (niet officieel erkend) indien regelmatig aanwezig
- 25 deelnemers
- Contact: Wouter De Witte (coördinator UilenSpiegel) – mail naar vorming@uilenspiegel.net – 0497 57 52 27
- Verkennend gesprek **begin september** voorafgaand aan de vorming (om te zien of de vorming iets voor jou is)

Overzicht behandelde onderwerpen:

Herstelvisie: de basis van de nieuwe wind die door de psychiatrie waait (of zou moeten waaien) is de herstelvisie. Het afstappen van een top-down, stigmatiserende psychiatrie is essentieel om de psychiatrie te moderniseren en te verbeteren. Het luisteren naar de patiënt die zelf de regie in handen neemt van zijn leven/herstelproces is de basis van een goede geestelijke gezondheidszorg die een persoon niet als patiënt maar als mens en burger bekijkt.

Ervaringsdeskundigheid, ervaringsdeskundigheid in Vlaanderen/ loon/ statuut: uiteraard kan een uitgebreide kijk op alles wat met ervaringsdeskundigheid te maken heeft niet ontbreken!

Levensverhaal: de rol die een levensverhaal kan spelen in een herstelproces en als tool voor een ervaringsdeskundige wordt belicht en er worden handvatten aangereikt om hier zelf mee aan de slag te gaan.

Patiëntenvertegenwoordiging en een overzicht van het ggz-landschap: een goede ervaringsdeskundige moet kennis hebben van de verschillende instellingen, alleen al om goed te kunnen doorverwijzen. Daarnaast bekijken we hoe de ggz is opgebouwd en in welke richting we dezer dagen evolueren naar meer vermaatschappelijking van zorg.

Actief luisteren, conflicthantering: We hebben twee stukken rond sociale vaardigheden toegevoegd die belangrijk zijn voor een ervaringsdeskundige.

Discretieplicht en beroepsgeheim: het is belangrijk op de hoogte te zijn van deze wetgeving rond het delen van informatie. Het is zowel van toepassing op vrijwilligers als op betaalde krachten.

Praatgroepen begeleiden: een van de meest courante cliëntgerichte initiatieven zijn de praatgroepen in allerlei vormen. Een uitgebreid overzicht wordt verschaft alsook ideeën om er zelf mee aan de slag te gaan (zowel theorie als organisaties waar je terecht kan).

Patiëntenrechten: we hebben meer rechten dan we misschien zouden denken. Om patiënten goed bij te staan is een goede kennis van onze patiëntenrechten essentieel. Ook wordt stil gestaan bij de wet op de gedwongen opname.

Psychologische inzichten in ED en omgaan met suïcide en inschatten van suïciderisico.

Internerig: onze onfortuinlijke medepatiënten die een delict hebben gepleegd zitten in een veel prangender statuut dan de gewone patiënten. Een inkijk in dit statuut en de moeilijkheden rond internerig zijn belangrijk om de aandacht rond deze kwestie te behouden.

Ervaringskennis

Een goede ED heeft heel wat ervaringskennis nodig: empowerment! Er zijn veel persoonlijkheden, kwetsbaarheden met verschillende triggers, oplossingen enzovoort. Ervaringen verzamelen ervan leren en vervolgens deze kennis toepassen op onszelf en anderen. Het is een zeer breed begrip dat vele levensdomeinen dient te behelzen. Daarom bespreken we samen allerlei onderwerpen die een belangrijke impact op ons leven (kunnen) hebben. Zo krijgen we een breder inzicht in verschillende situaties. **We bespreken o.a. de volgende onderwerpen:** *Ziektebeelden, zingeving, medicatie, stigma, sociale relaties, familiebetrokkenheid, ...*

Wat willen we bereiken?

Algemeen: Misschien nog belangrijker dan wat de leerstof de cursisten bijbrengt, is dat je een 25-tal andere geëngageerde, herstelde mensen leert kennen. Zo leer je vele vrijwilligers kennen die met verschillende projecten bezig zijn die je kunnen inspireren om zelf aan de slag te gaan. Daarnaast leer je je medecursisten ook als mens kennen waardoor je een bredere kijk op herstel krijgt en met een beetje geluk er ook nog een aantal vrienden/contacten aan over houdt. Daarnaast leer je ook de werking van vele organisaties kennen die met ervaringsdeskundigheid en herstel bezig zijn zodat je al snel een beeld hebt van wat je allemaal kan doen als ervaringsdeskundige.